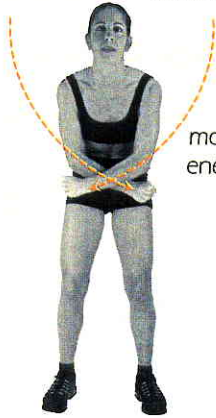


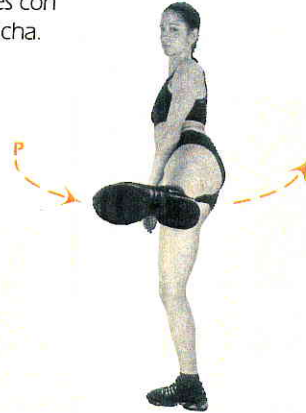
P: con los brazos elevados y hacia fuera y las piernas ligeramente flexionadas.  
E: contrayendo la musculatura de los brazos, pectorales y dorsales baja los brazos con fuerza



cruzándolos delante del pecho.  
Continúa con un movimiento enérgico y armonioso.

1

P: busto recto, pierna izda. recta adelante.  
E: lleva la pierna hacia el exterior y después hacia atrás con un movimiento en semicírculo regresa lentamente hacia delante y continúa. Haz las mismas repeticiones con la pierna dcha.



2

P: con los brazos delante, los puños cerrados uno sobre el otro.  
E: empuja hacia abajo con los puños poniendo en tensión los músculos del pecho y manteniendo el busto erguido; el puño que esta debajo opone resistencia. Alterna la posición de los puños.



3

P: con el puño dcho. contra la palma de la mano izda., en el lado dcho. del cuerpo.  
E: empuja lentamente y con fuerza el puño dcho. contra la palma izda. hacia el lado izdo. del cuerpo. La palma izda. opondrá resistencia al movimiento. Ejecuta el mismo número de repeticiones en el lado contrario.



4

P: en posición supina con las piernas flexionadas, el pie izdo. apoyado en el suelo, el pie dcho. sobre la rodilla izda. y la mano dcha. detrás del glúteo dcho.

E: levanta el busto y gíralo lentamente hacia la dcha. llevando el codo izdo. lo más cerca posible de la rodilla dcha.



5

P: de pie, con las piernas unidas.  
E: elévate sobre los dedos de los pies y descende muy lentamente a la posición de cuclillas; después regresa a la posición inicial, bajando los talones a tierra. Relaja la musculatura y sigue el mismo número de repeticiones velozmente sin levantar los talones.



6

P: piernas unidas y flexionadas, el busto hacia delante y las manos tocando el suelo; la columna paralela a tierra y quieta.  
E: eleva lentamente los brazos lo más alto posible hacia arriba y a los lados alternativamente, permanece con el busto quieto. Regresa cada vez a la posición inicial.



7

P: brazos extendidos hacia delante y manos unidas.  
E: lleva lentamente la mano dcha. hacia el hombro resistiendo con la mano izda. Ejecutas las mismas repeticiones con ambos brazos.



8

P: posición inicial  
E: ejecución

dcho/a: derecho/a  
izdo/a : izquierdo/a